

### ◇スポーツの秋になりました◇

小高区でも避難指示解除から5年が経過しました。

昨年からの新型コロナウイルス感染対策の影響により、家で過ごすことも多くなっておりませんが、身体を動かすことも大切です。

しかし、ここ小高の秋は気温の寒暖差が大きく、思わぬ負担が身体にかかることがあります。

運動前の入念な準備運動が大切です。運動する時は無理のない程度にしましょう。※きついかと思う6～7割程度が身体に良いと言われています。

運動後も柔軟運動を含む整理体操をお願いします。

そして脱水症予防に水分補給と適量の塩分補給もお願いします。

(季節の変わり目の熱中症にもご注意ください)

また新型コロナウイルス感染対策の観点から、ワクチン接種が終了しても引き続き手洗い、うがい、笑い、さらに適切なマスク着用もよろしくお願ひ申し上げます。



#### 編集・発行

南相馬市立総合病院附属小高診療所  
〒979-2102  
南相馬市小高区小高字金谷前84  
電話 0244-44-2025

## 令和3年10月 診療予定表

	日	月	火	水	木	金	土
						1	2
午前						中尾誠利	
午後							
	3	4	5	6	7	8	9
午前		中尾誠利	中尾誠利	高橋哲之助	小鷹昌明	小鷹昌明	
午後			小鷹昌明		今野 明	15:30～ 小鷹昌明	
	10	11	12	13	14	15	16
午前		中尾誠利	中尾誠利	高橋哲之助	小鷹昌明	中尾誠利	
午後			小鷹昌明		今野 明		
	17	18	19	20	21	22	23
午前		中尾誠利	中尾誠利	高橋哲之助	小鷹昌明	中尾誠利	
午後			小鷹昌明				
	24/31	25	26	27	28	29	30
午前		中尾誠利	中尾誠利	高橋哲之助	小鷹昌明	中尾誠利	
午後			小鷹昌明		今野 明		

## 令和3年11月 診療予定表

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
午前		中尾誠利	中尾誠利	文化の日	小鷹昌明	中尾誠利	
午後			小鷹昌明		今野 明		
	7	8	9	10	11	12	13
午前		中尾誠利	中尾誠利	高橋哲之助	小鷹昌明	小鷹昌明	
午後			小鷹昌明		今野 明		
	14	15	16	17	18	19	20
午前		中尾誠利	中尾誠利	高橋哲之助	小鷹昌明	中尾誠利	
午後			小鷹昌明				
	21	22	23	24	25	26	27
午前		中尾誠利	勤労感謝の日	高橋哲之助	小鷹昌明	中尾誠利	
午後			今野 明				
	28	29	30				
午前		中尾誠利	中尾誠利				
午後			小鷹昌明				